



KONFLIKTAI

Santykiai tarp žmonių yra labai svarbi mūsų gyvenimo sritis. Žinoma, norėtusi, kad jie būtų kuo sklandesni, tačiau nesutarimai yra normali ir neišvengiama bet kokių santykių dalis. Kuo artimesni santykiai, tuo jautriau mes į juos reaguojame. Tačiau konfliktai nebūtinai turi būti kova – konfliktą galime suvokti kaip bendros problemos sprendimo paieškas. Sėkmingai problemą išsprendus, santykis gali augti, ir abi pusės gali likti patenkintos.

Kad konfliktą būtų galima laikyti konstruktyviu, rekomenduojama vadovautis keliais principais:

- Konflikto metu svarbu susilaikyti nuo kito asmens atakavimo, kaltinimo, įžeidinėjimo. Vietoje to, patartina išsakyti savo jausmus – tai leidžia būti išgirstam ir neprovokuoja kito asmens gintis. Taip pat svarbu į įžeidinėjimus ar užsipuolimą neatsakyti tuo pačiu. Net pykstantis išlaikant pagarbą, konfliktas gali vesti prie konstruktyvių sprendimų, o ne emocijų kovos.
- Konflikto metu kyla daug intensyvių negatyvių emocijų – pyktis, susierzinimas ir kita. Jei jų nesuvokiame ir neįsivardijame, šios emocijos gali tik paaštrinti nesutarimą ir neigiamai veikti elgesį. Kai atpažįstame emocijas, galime labiau jas kontroliuoti, rinktis ne griaunančias jų išraiškas. Tam neretai prireikia laiko, tad kartais patartina kuriam laikui pasitraukti iš konfliktinės situacijos ir prie sprendimo paieškų grįžti atslūgus intensyvioms emocijoms.
- Konfliktų sprendimą apsunkina nuostata, kad tik asmeninis požiūris yra teisingas arba kad kiti asmenys viską suvokia taip pat kaip mes. Svarbu suprasti, kad mes visi esame skirtingi, tad galime turėti skirtingą požiūrį į situacijas.
- Be abejonės, svarbu stengtis išklausti kitą asmenį, net jei nesutarimo sprendimas atrodytų akivaizdus. Parodytas domėjimasis ir pagarba kitam dovanuoja daugiau ramybės, o tokiaame emociniame fone sutarti gerokai lengviau.
- Ieškant sprendimų, pirmiausia svarbu išsiaiškinti visų konflikte dalyvaujančių pusių poreikius bei lūkesčius. Išsiaiškinus ir pripažinus vienam kito poreikius, galima atrasti sąlyčio taškų ir tik tada priimti abi puses tenkinantį sprendimą.

Informaciją parengė VšĮ Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-11-23

